MENTALITO

La validación emocional en tus manos

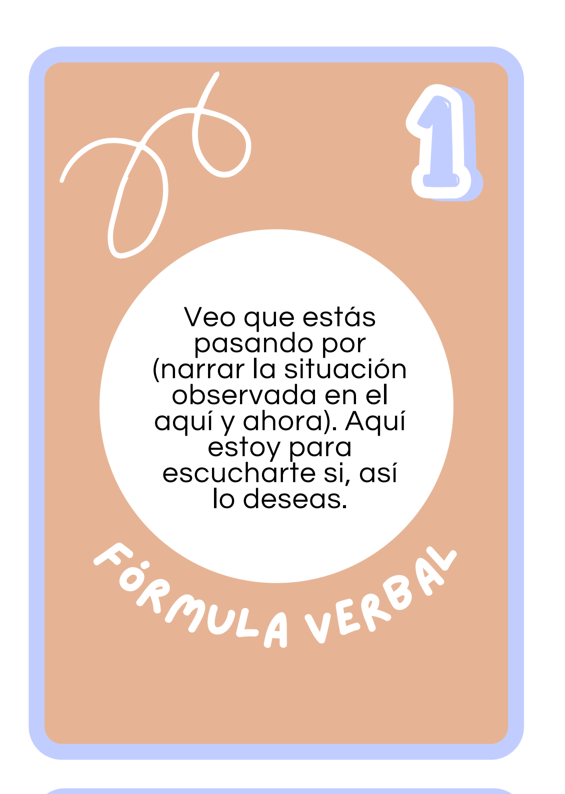
POR

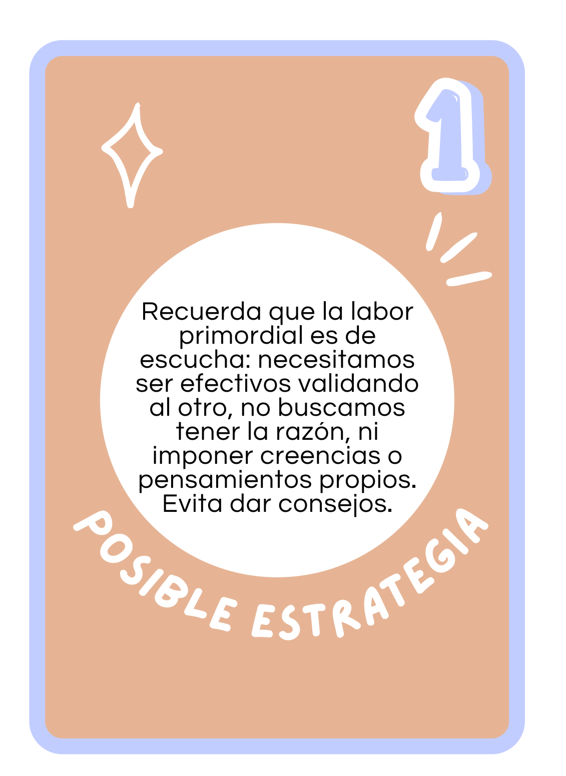
Juan Sebastian Bernal Castilla
James Martinez Gallo
María Celeste Pérez Novoa

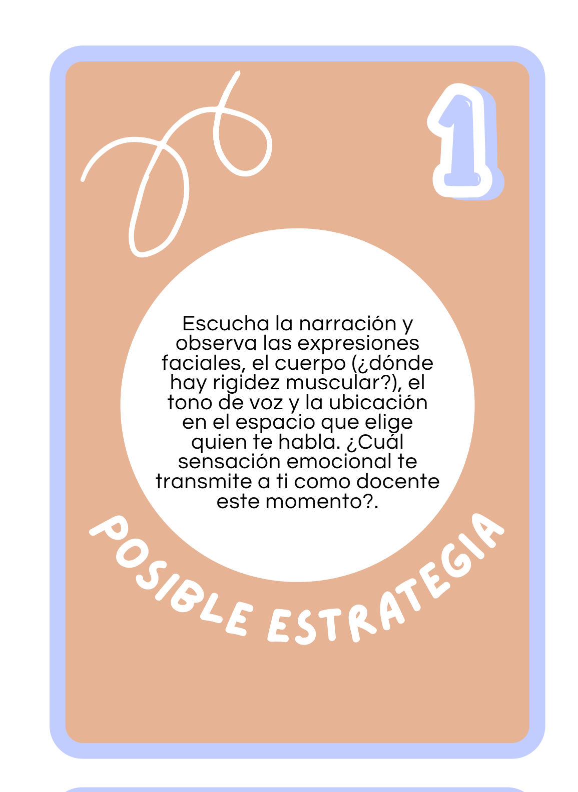
Estimado lector:

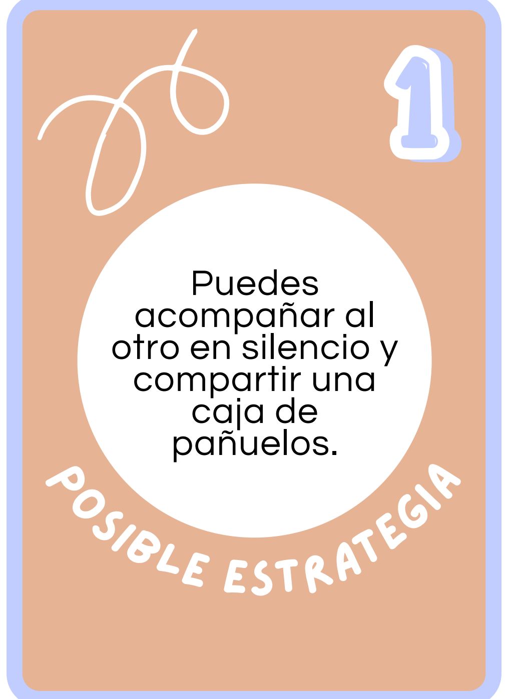
En tus manos tienes una serie de tarjetas con las que queremos invitarte a poner en práctica la validación emocional. Sabemos que puede sonarte nueva, extraña o confusa esta expresión; sin embargo, se trata de un acto humano basado en la escucha, atención, empatía, cercanía y confianza en el otro, en otras palabras, es una manera de ser más humanos, de amar.

2025


1
Veo que estás pasando por (narrar la situación observada en el aquí y ahora). Aquí estoy para escucharte si, así lo deseas.
FÓRMULA VERBAL


1
Recuerda que la labor primordial es de escucha: necesitamos ser efectivos validando al otro, no buscamos tener la razón, ni imponer creencias o pensamientos propios. Evita dar consejos.
POSIBLE ESTRATEGIA


1
Escucha la narración y observa las expresiones faciales, el cuerpo (¿dónde hay rigidez muscular?), el tono de voz y la ubicación en el espacio que elige quien te habla. ¿Cuál sensación emocional te transmite a ti como docente este momento?.
POSIBLE ESTRATEGIA

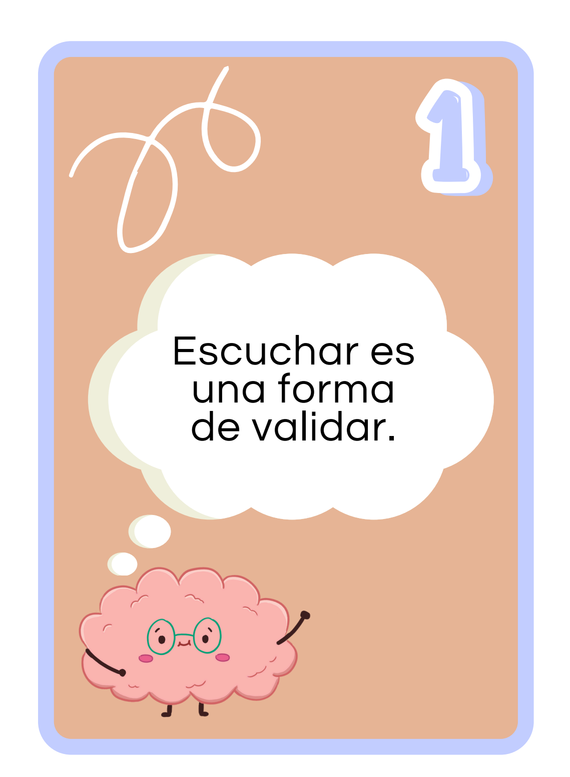

1
Puedes acompañar al otro en silencio y compartir una caja de pañuelos.
POSIBLE ESTRATEGIA

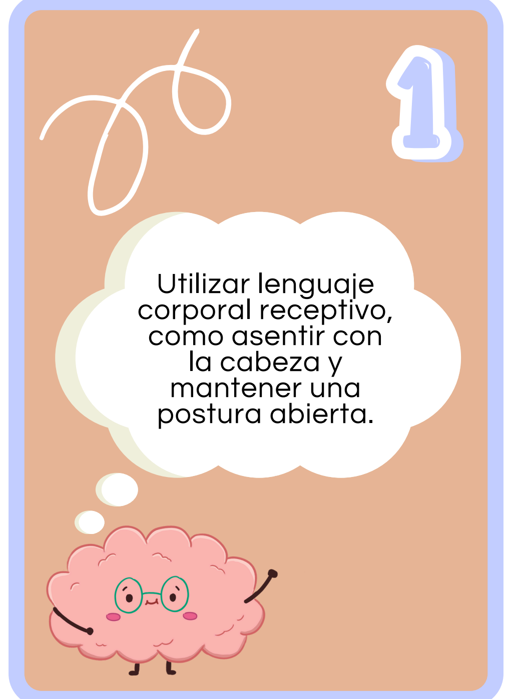

1
Mira a la otra persona con interés. Evita el multitasking mientras están hablando.
POSIBLE ESTRATEGIA


1
Siéntate en silencio a su lado.
POSIBLE ESTRATEGIA


1
Luce interesado, escucha y observa.


1
La validación, es música para el corazón.


1
Escuchar es una forma de validar.

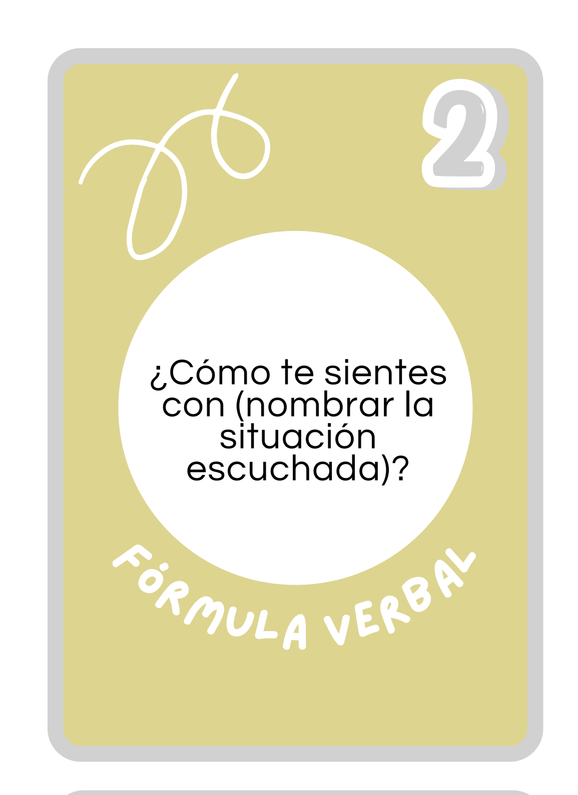

1
Utilizar lenguaje corporal receptivo, como asentir con la cabeza y mantener una postura abierta.


1
Muestra interés genuino en lo que están expresando tus alumnos, mantén contacto visual y utiliza lenguaje corporal receptivo.

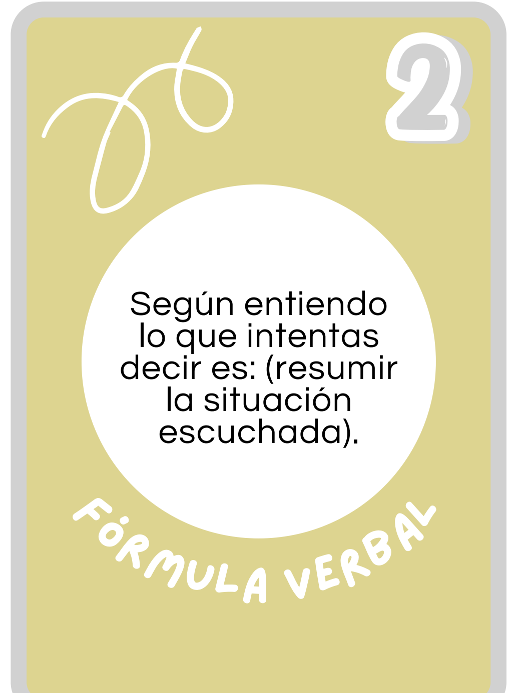

1
Realiza contacto visual, permanece enfocado en el otro y asiente ocasionalmente.

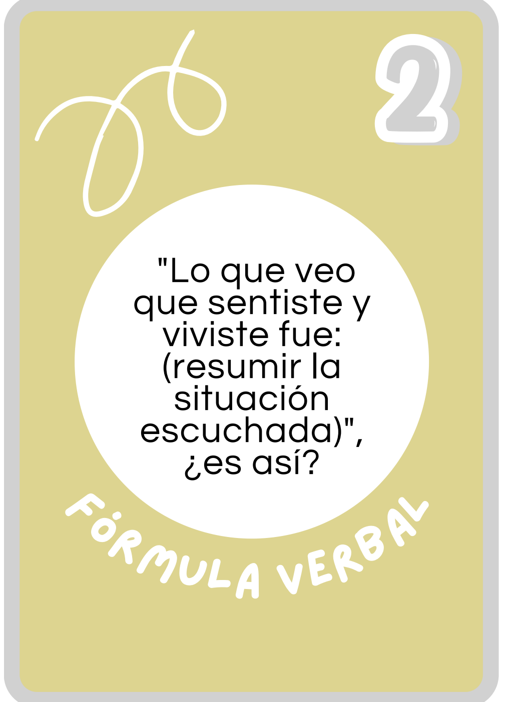

1
Muestra comprensión y empatía incluso ante emociones intensas o aparentemente exageradas.
POSIBLE ESTRATEGIA

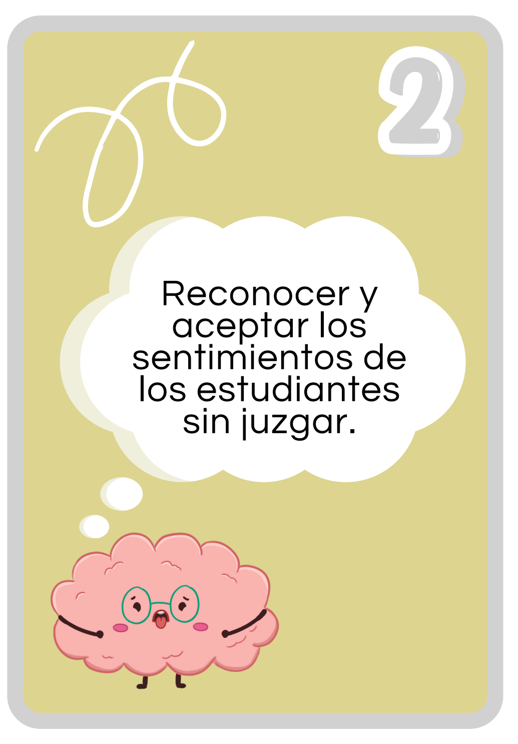

Mostrar interés genuino, mediante la escucha, observación y aceptación de las emociones expresadas.
NIVEL 1

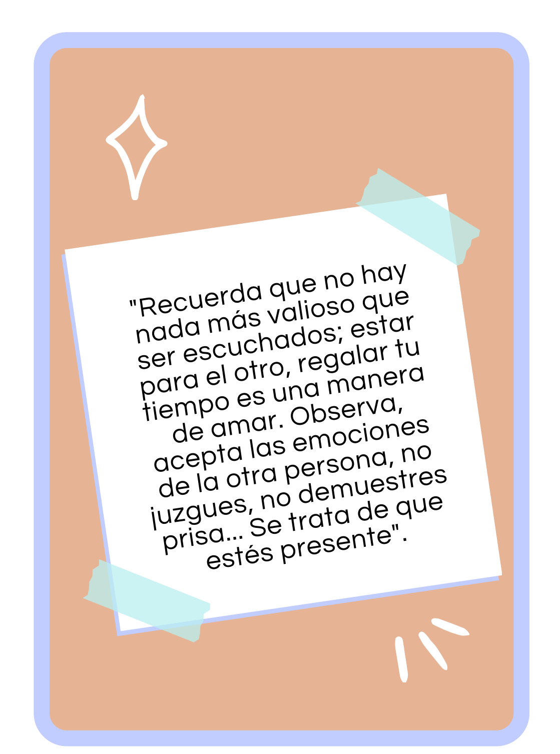

2
¿Cómo te sientes con (nombrar la situación escuchada)?
FÓRMULA VERBAL


1
Acepta las emociones que el otro manifiesta, no las juzgues, ni rechaces.
POSIBLE ESTRATEGIA


2
Según entiendo lo que intentas decir es: (resumir la situación escuchada).
FÓRMULA VERBAL

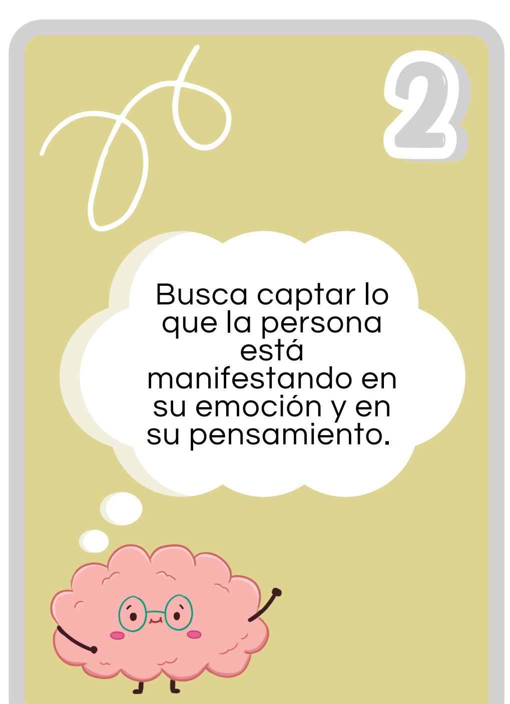

2
"Lo que veo que sentiste y viviste fue: (resumir la situación escuchada)", ¿es así?
FÓRMULA VERBAL


2
Reconocer y aceptar los sentimientos de los estudiantes sin juzgar.

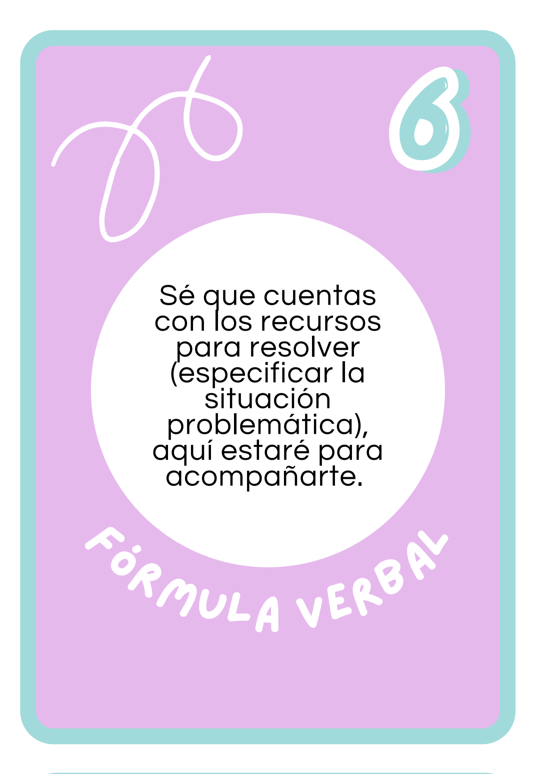

"Recuerda que no hay nada más valioso que ser escuchados; estar para el otro, regalar tu tiempo es una manera de amar. Observa, acepta las emociones de la otra persona, no juzgues, no demuestres prisa... Se trata de que estés presente".

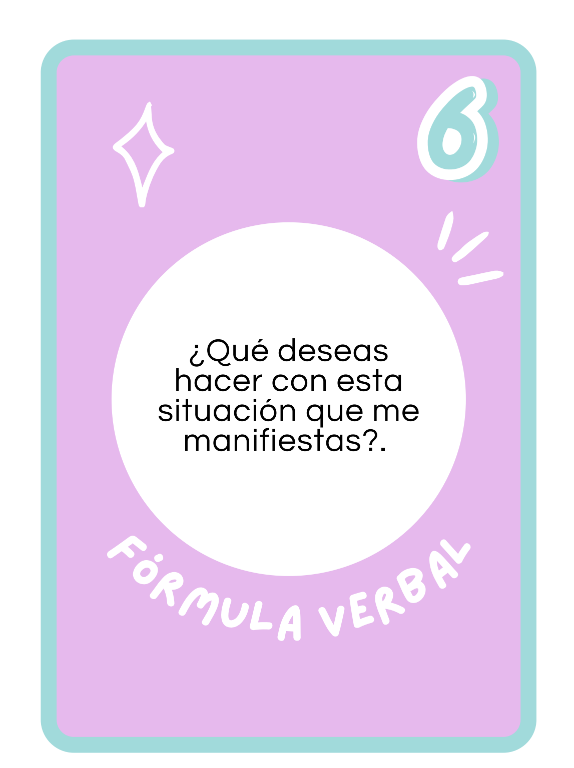

1
Establecer contacto visual y prestar atención activa durante las conversaciones.

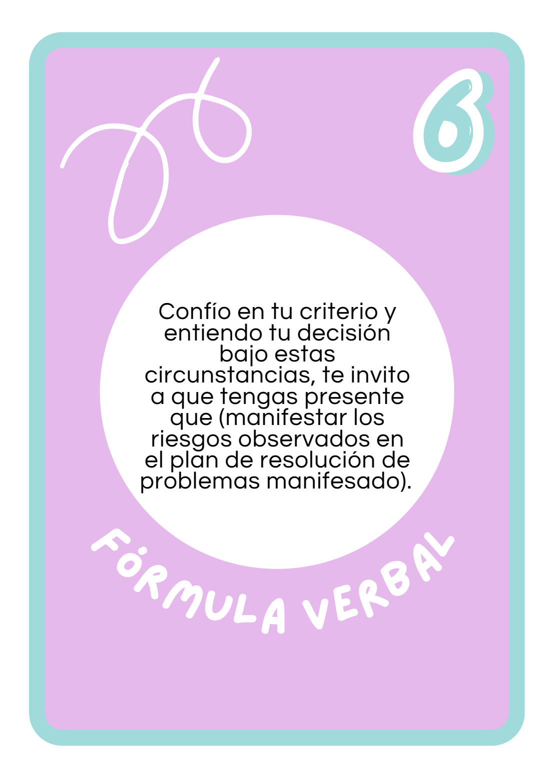

2
Realiza contacto visual, permanece enfocado en el otro y asiente ocasionalmente.

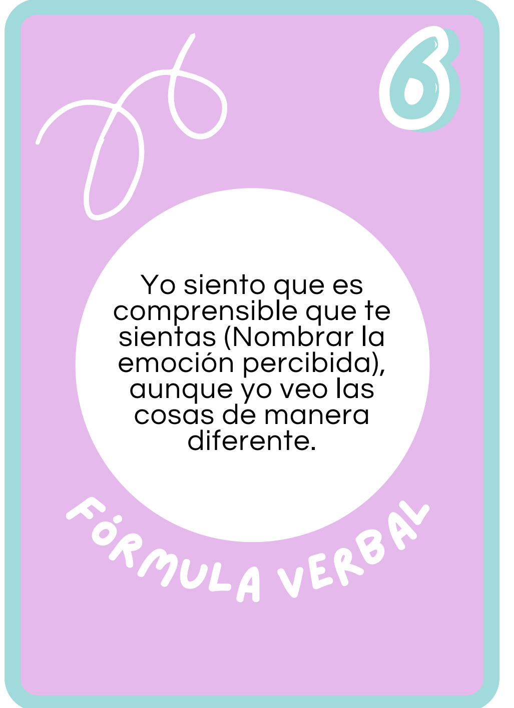

2
Busca captar lo que la persona está manifestando en su emoción y en su pensamiento.


1
Mostrar interés genuino en las emociones y experiencias de los estudiantes.


6
Sé que cuentas con los recursos para resolver (especificar la situación problemática), aquí estaré para acompañarte.
FÓRMULA VERBAL

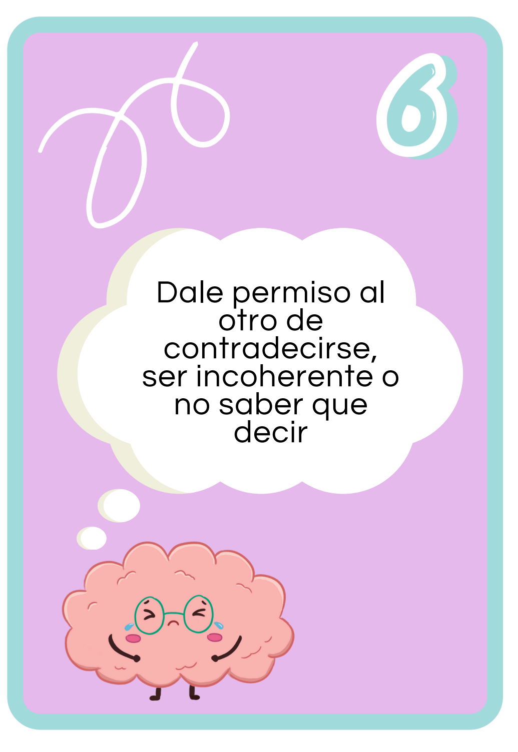

6
¿Qué deseas hacer con esta situación que me manifiestas?.
FÓRMULA VERBAL

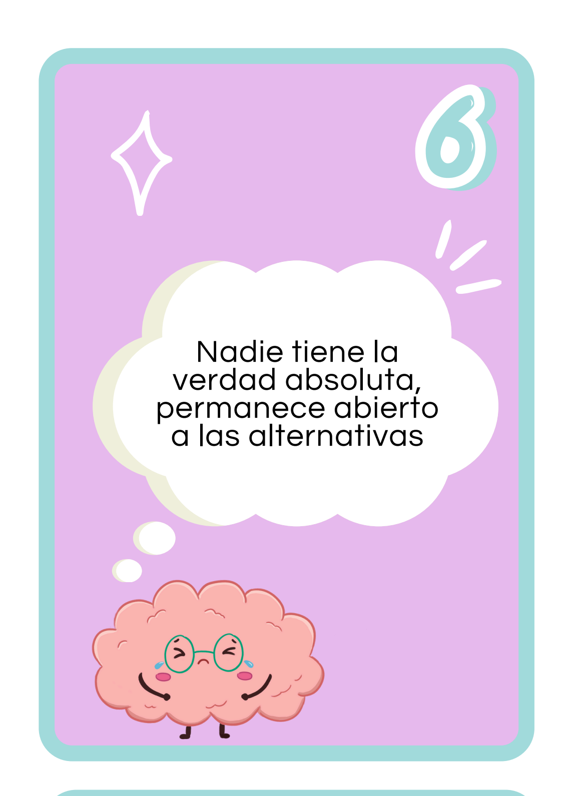

6
Confío en tu criterio y entiendo tu decisión bajo estas circunstancias, te invito a que tengas presente que (manifestar los riesgos observados en el plan de resolución de problemas manifesado).
FÓRMULA VERBAL

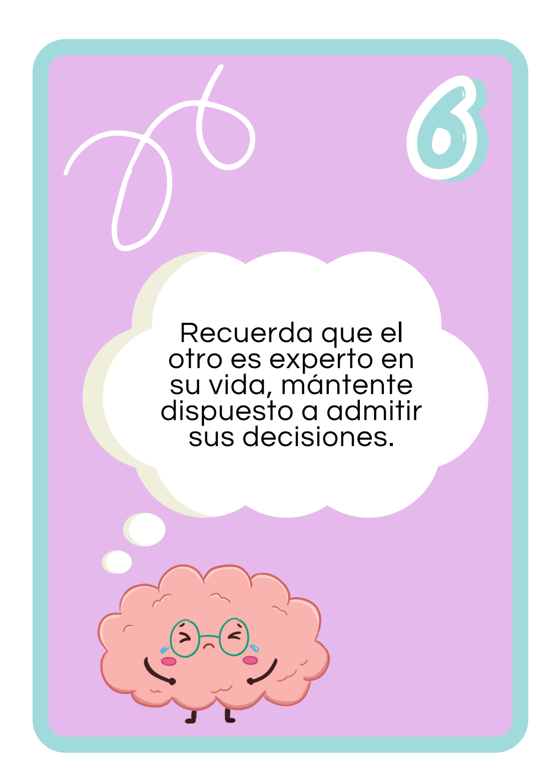

6
Yo siento que es comprensible que te sientas (Nombrar la emoción percibida), aunque yo veo las cosas de manera diferente.
FÓRMULA VERBAL

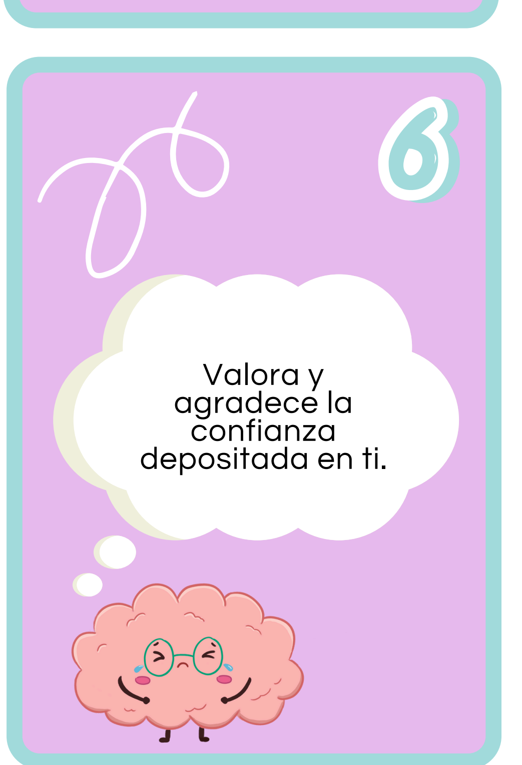

Construyendo relaciones genuinas: Tratar al otro como un igual.
NIVEL 6

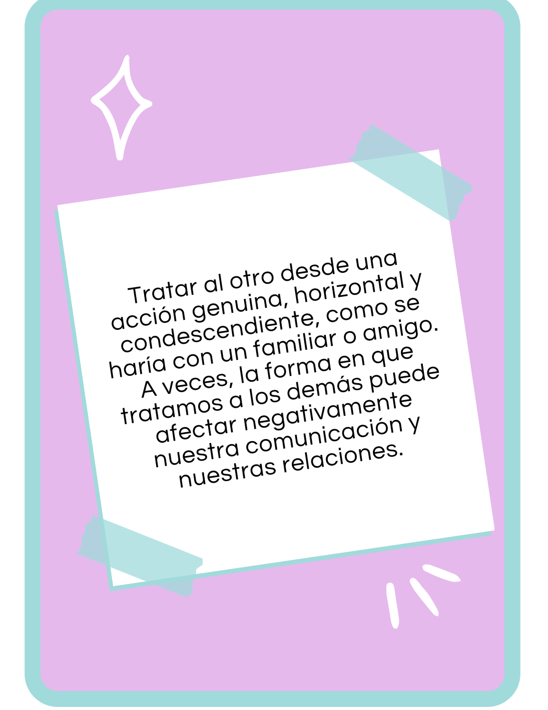

6
Gracias por compartirme lo que sientes, valoro la confianza que me tienes.
FÓRMULA VERBAL


6
Dale permiso al otro de contradecirse, ser incoherente o no saber que decir

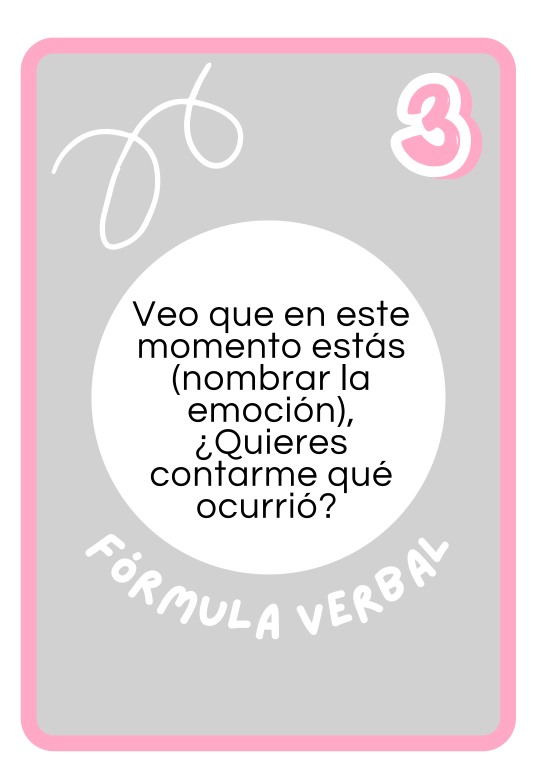

6
Nadie tiene la verdad absoluta, permanece abierto a las alternativas


6
Recuerda que el otro es experto en su vida, mántente dispuesto a admitir sus decisiones.

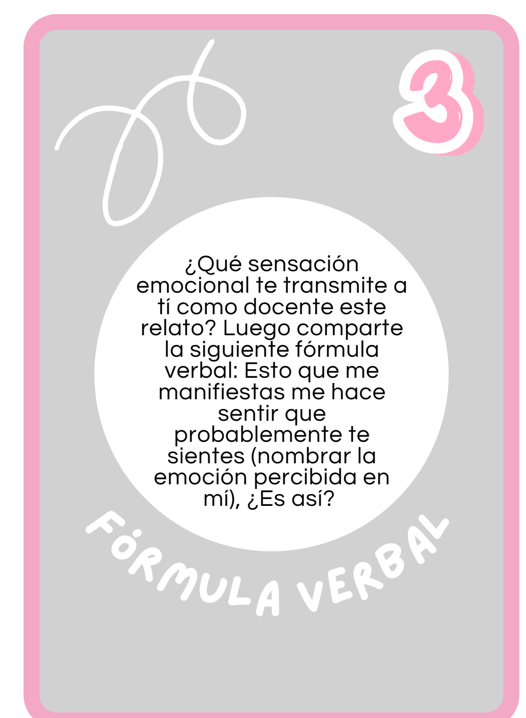

6
Valora y agradece la confianza depositada en ti.

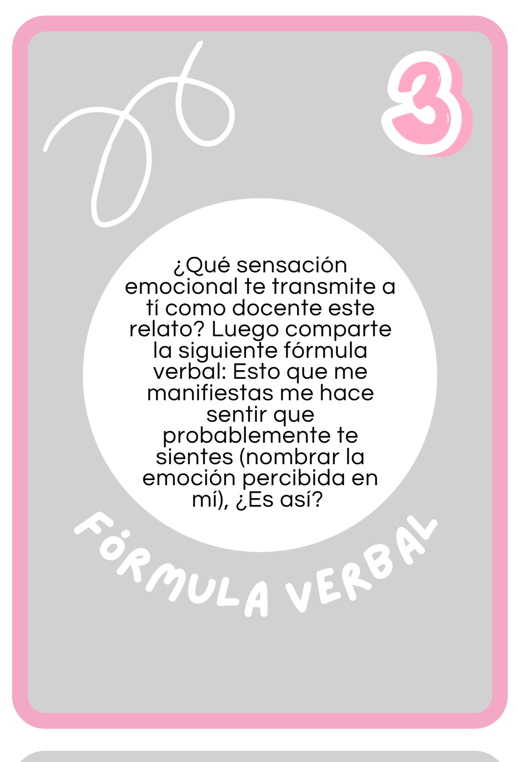

Tratar al otro desde una acción genuina, horizontal y condescendiente, como se haría con un familiar o amigo. A veces, la forma en que tratamos a los demás puede afectar negativamente nuestra comunicación y nuestras relaciones.

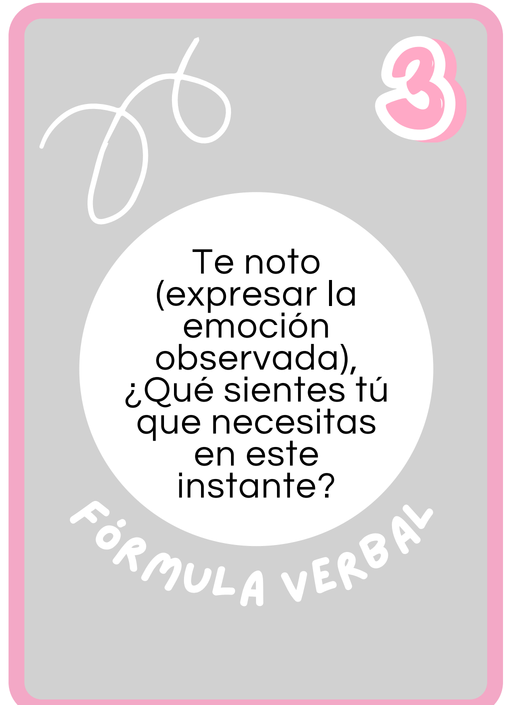

6
Utiliza frases que inicien con “yo siento”.


3
Veo que en este momento estás (nombrar la emoción), ¿Quieres contarme qué ocurrió?
FÓRMULA VERBAL

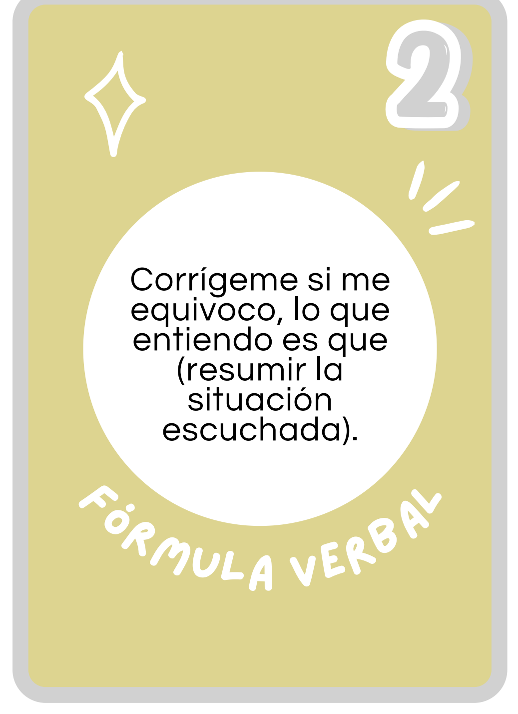

3
En este momento te siento (nombrar la emoción), y me gustaría entenderte mejor, podrías explicarme más despacio y con mayor detalle sobre (la situación narrada que quiere profundizar).
FÓRMULA VERBAL


3
¿Qué sensación emocional te transmite a tí como docente este relato? Luego comparte la siguiente fórmula verbal: Esto que me manifiestas me hace sentir que probablemente te sientes (nombrar la emoción percibida en mí), ¿Es así?
FÓRMULA VERBAL

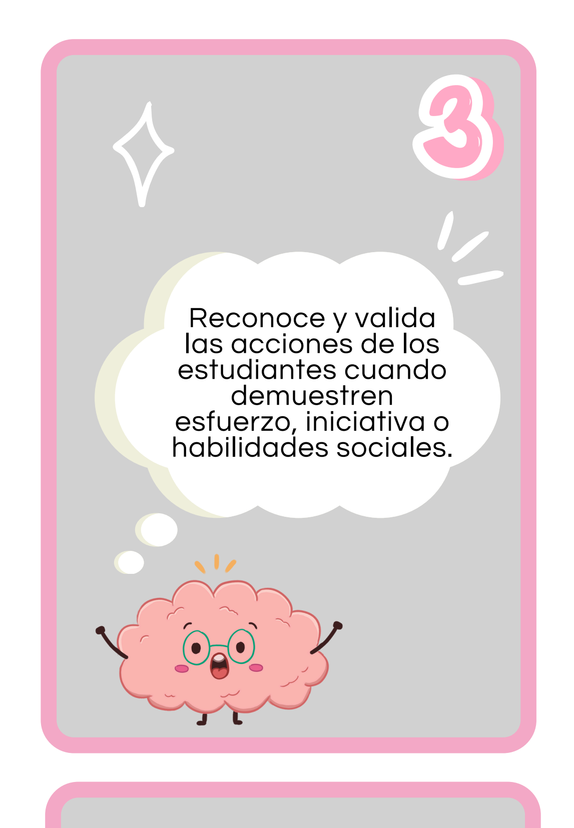



3
Te noto (expresar la emoción observada), ¿Qué sientes tú que necesitas en este instante?
FÓRMULA VERBAL

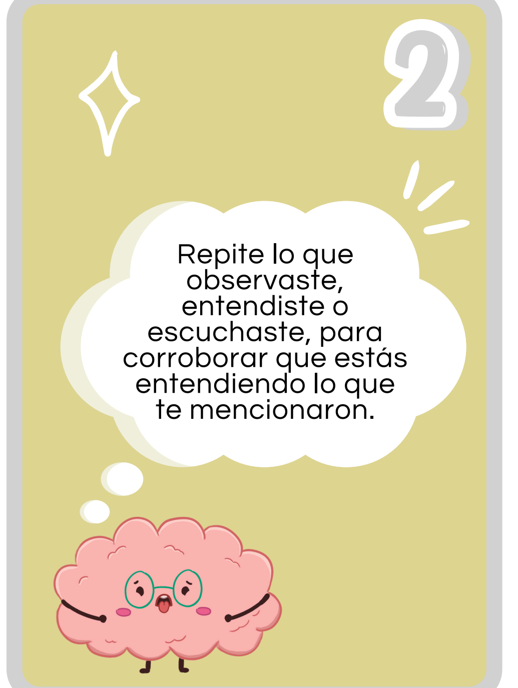

Ponerle nombre a los pensamientos y emociones no verbalizadas.
NIVEL 3

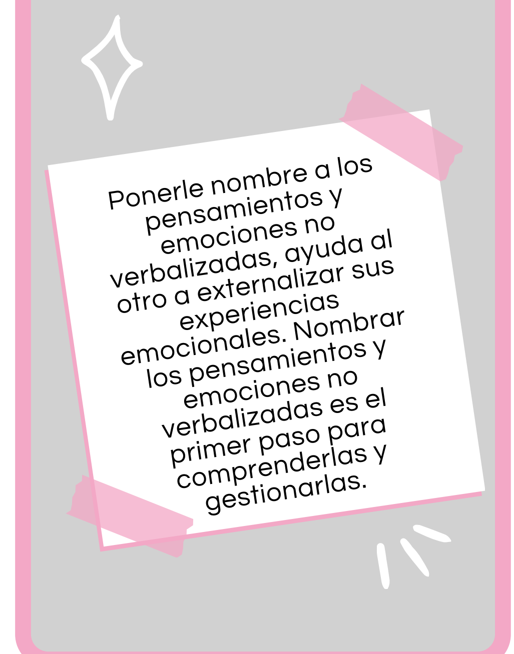

2
Corrígeme si me equivoco, lo que entiendo es que (resumir la situación escuchada).
FÓRMULA VERBAL


3
Presta atención a las expresiones no verbales, indagando por la emoción que representan para el otro.

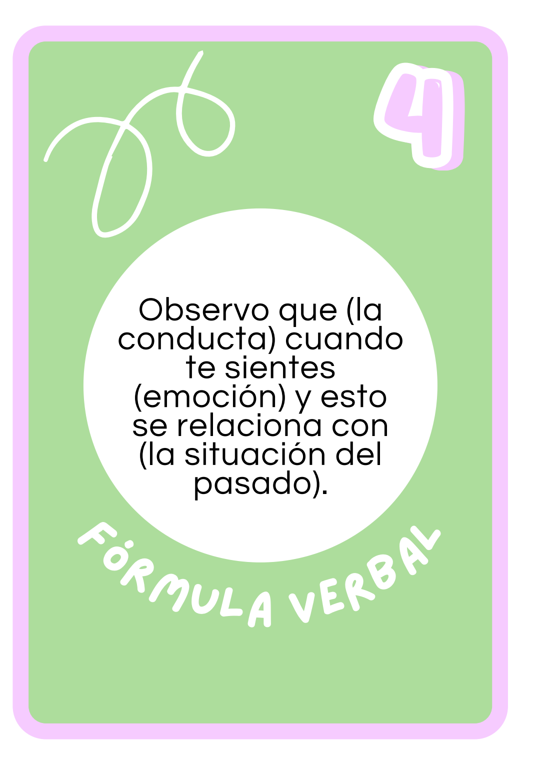

3
Reconoce y valida las acciones de los estudiantes cuando demuestren esfuerzo, iniciativa o habilidades sociales.

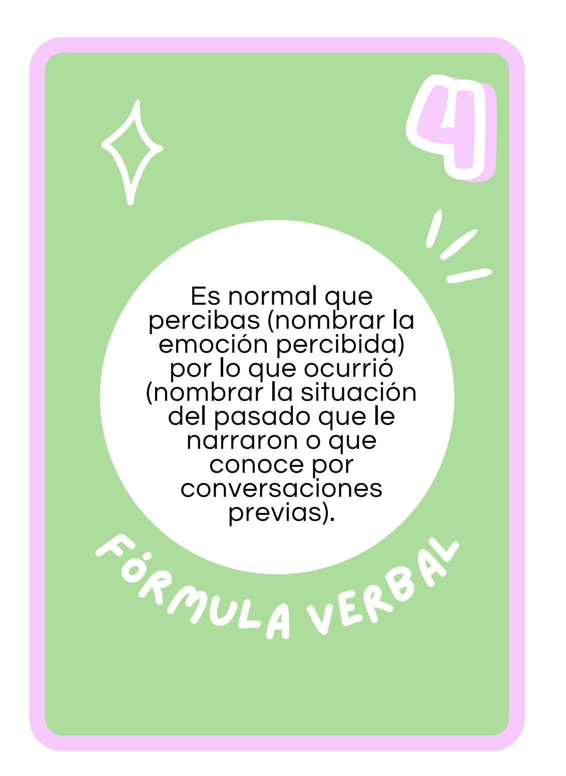

3
Busca una palabra que describa las emociones que la persona puede estar experimentando.

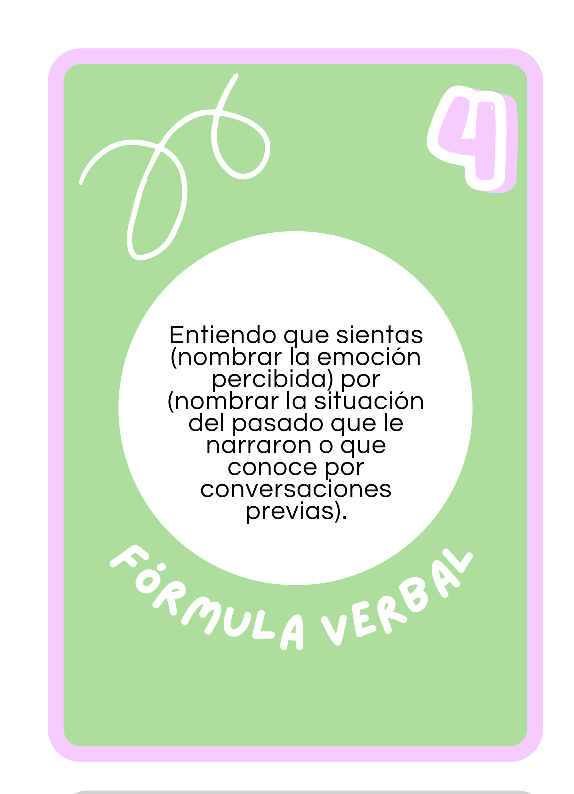

2
Repite lo que observaste, entendiste o escuchaste, para corroborar que estás entendiendo lo que te mencionaron.

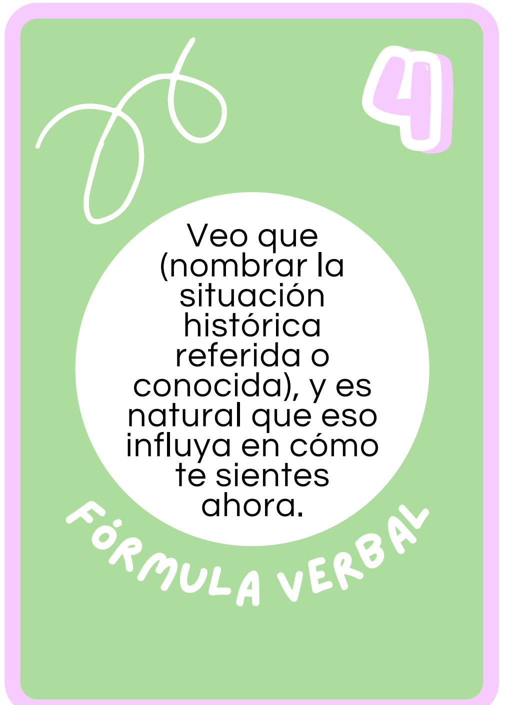

Ponerle nombre a los pensamientos y emociones no verbalizadas, ayuda al otro a externalizar sus experiencias emocionales. Nombrar los pensamientos y emociones no verbalizadas es el primer paso para comprenderlas y gestionarlas.


3
Identificar qué necesidad te expresa la otra persona con la experiencia narrada.

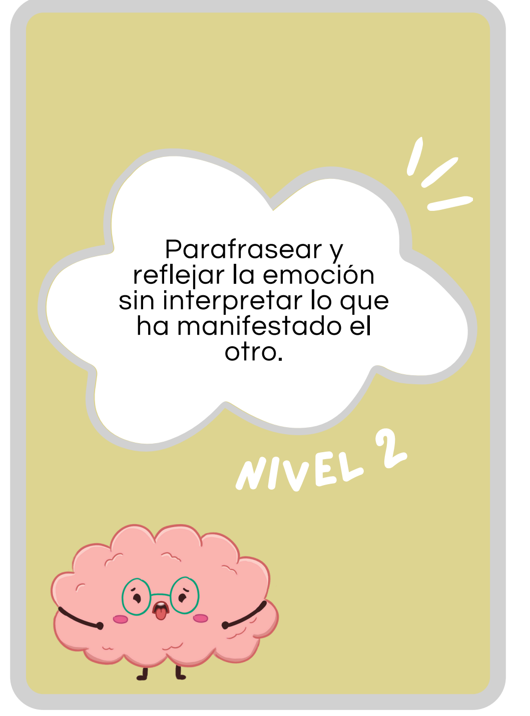

4
Observo que (la conducta) cuando te sientes (emoción) y esto se relaciona con (la situación del pasado).
FÓRMULA VERBAL

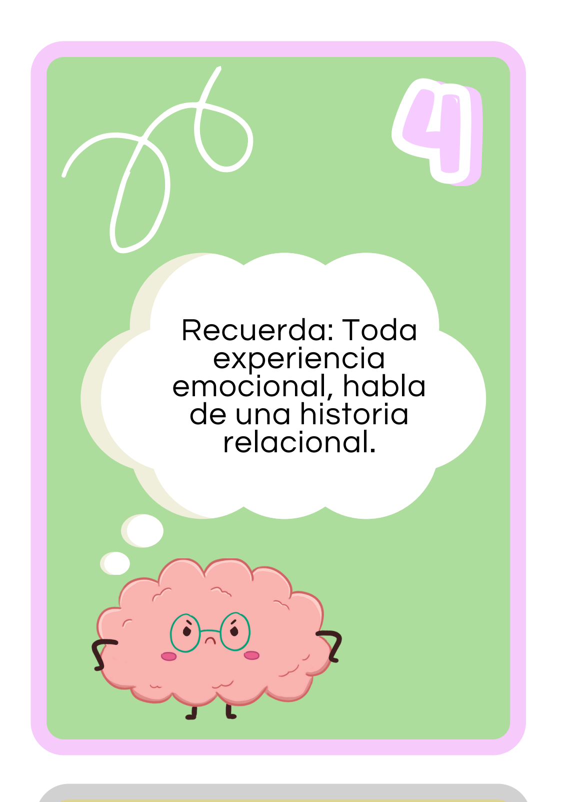

4
Es normal que percibas (nombrar la emoción percibida) por lo que ocurrió (nombrar la situación del pasado que le narraron o que conoce por conversaciones previas).
FÓRMULA VERBAL

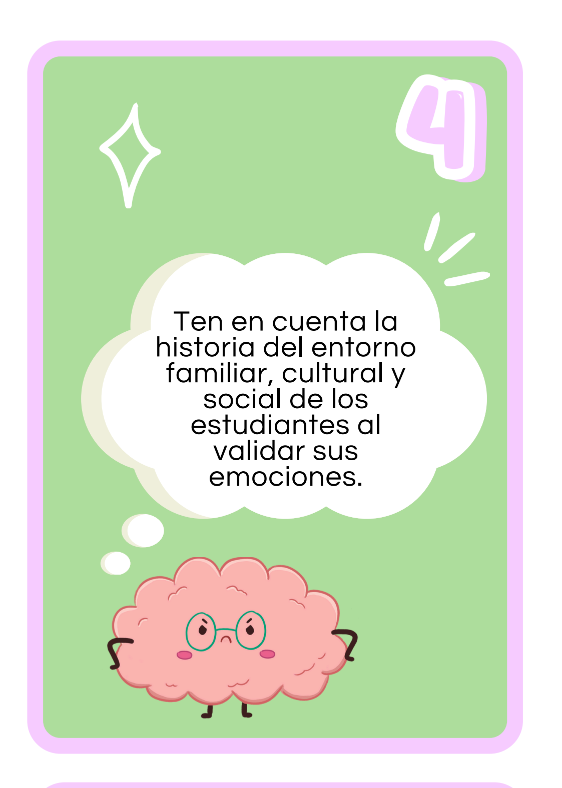

4
Entiendo que sientas (nombrar la emoción percibida) por (nombrar la situación del pasado que le narraron o que conoce por conversaciones previas).
FÓRMULA VERBAL

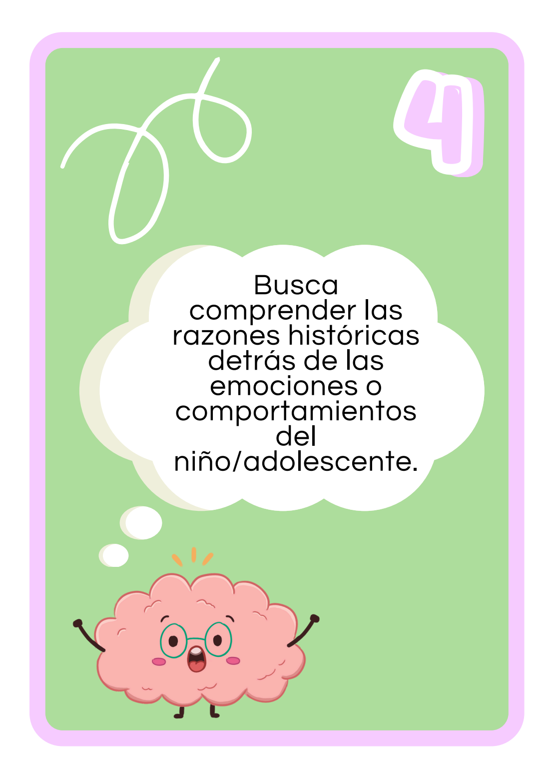

4
Veo que (nombrar la situación histórica referida o conocida), y es natural que eso influya en cómo te sientes ahora.
FÓRMULA VERBAL

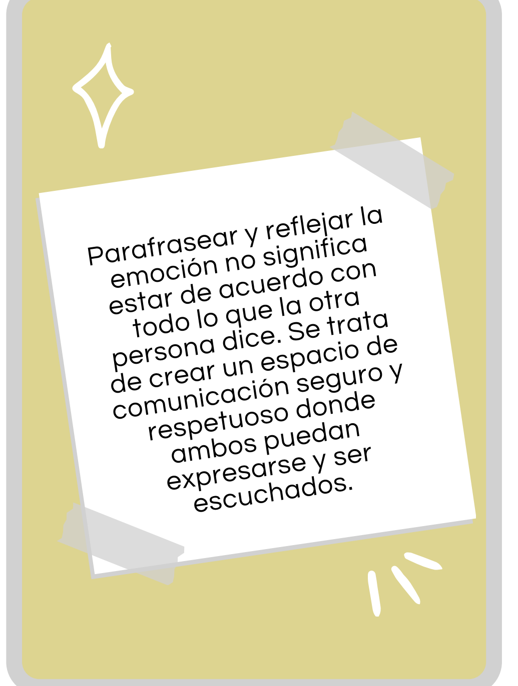

Comprendiendo las causas detrás del comportamiento.
NIVEL 4

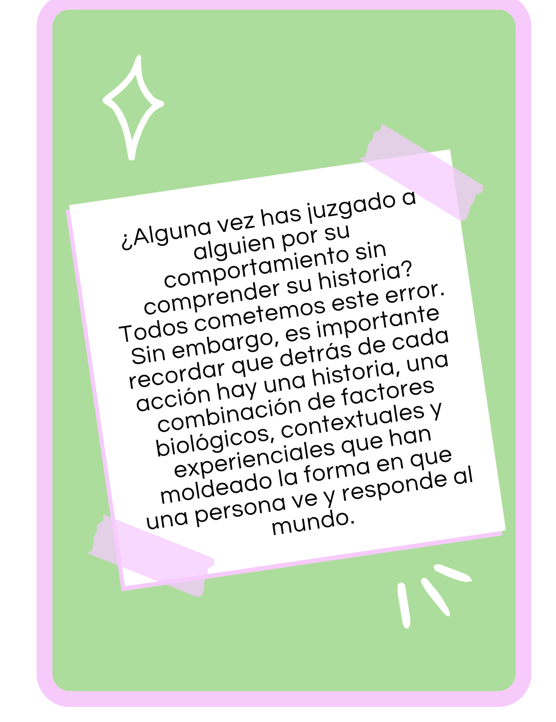

Parafrasear y reflejar la emoción sin interpretar lo que ha manifestado el otro.
NIVEL 2

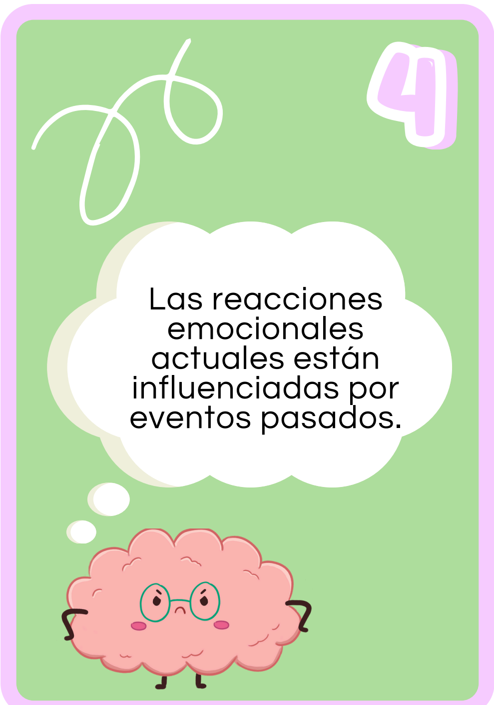

4
Recuerda: Toda experiencia emocional, habla de una historia relacional.

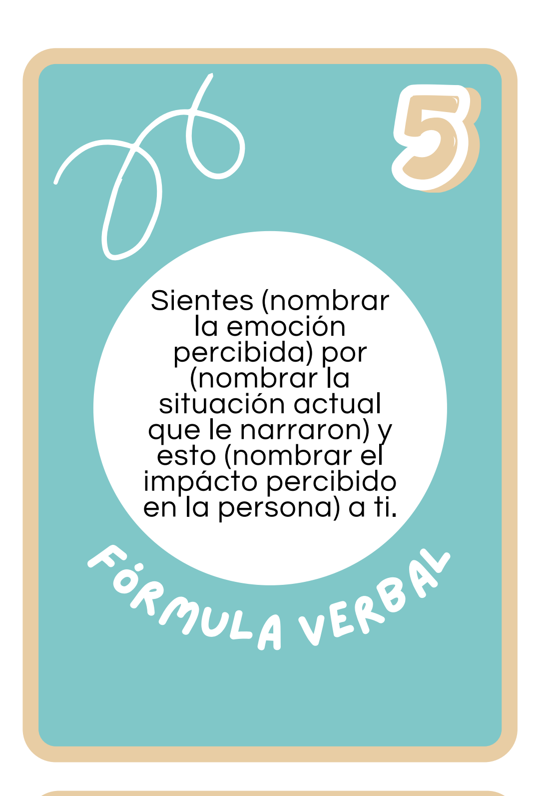

4
Ten en cuenta la historia del entorno familiar, cultural y social de los estudiantes al validar sus emociones.

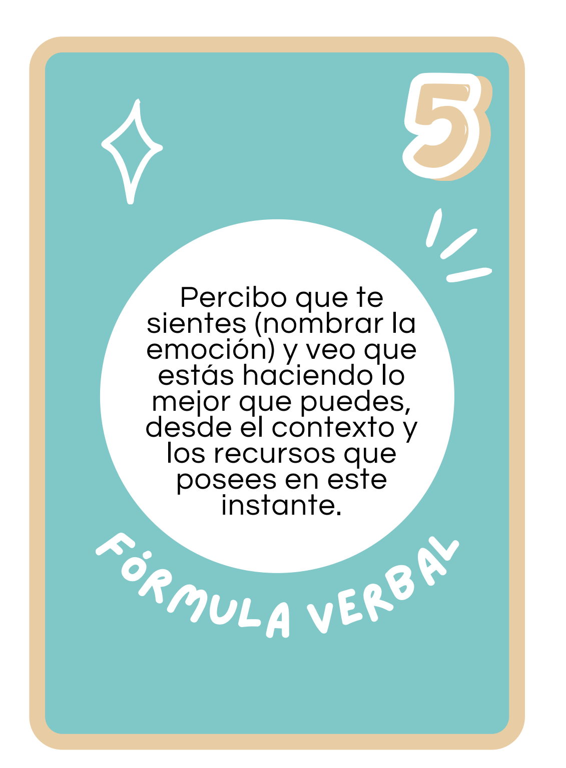

4
Busca comprender las razones históricas detrás de las emociones o comportamientos del niño/adolescente.


Parafrasear y reflejar la emoción no significa estar de acuerdo con todo lo que la otra persona dice. Se trata de crear un espacio de comunicación seguro y respetuoso donde ambos puedan expresarse y ser escuchados.

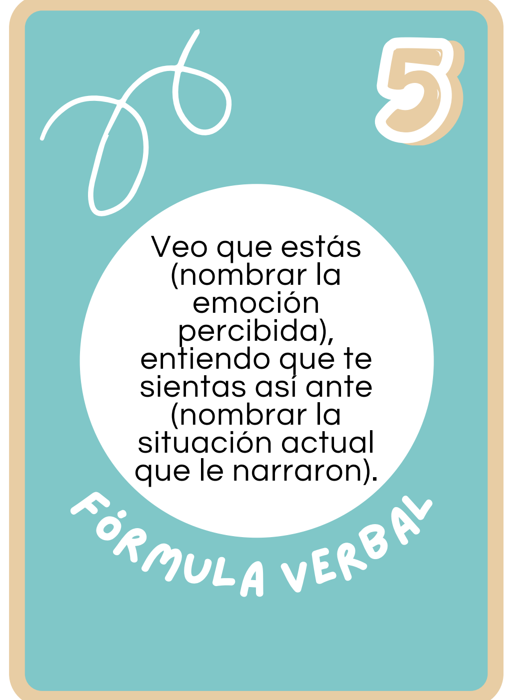

¿Alguna vez has juzgado a alguien por su comportamiento sin comprender su historia? Todos cometemos este error. Sin embargo, es importante recordar que detrás de cada acción hay una historia, una combinación de factores biológicos, contextuales y experienciales que han moldeado la forma en que una persona ve y responde al mundo.

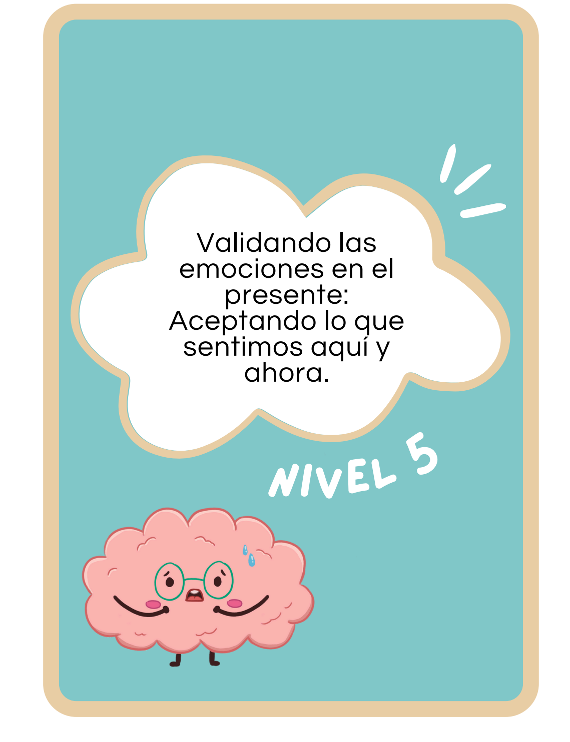

4
Las reacciones emocionales actuales están influenciadas por eventos pasados.


5
Sientes (nombrar la emoción percibida) por (nombrar la situación actual que le narraron) y esto (nombrar el impácto percibido en la persona) a ti.
FÓRMULA VERBAL

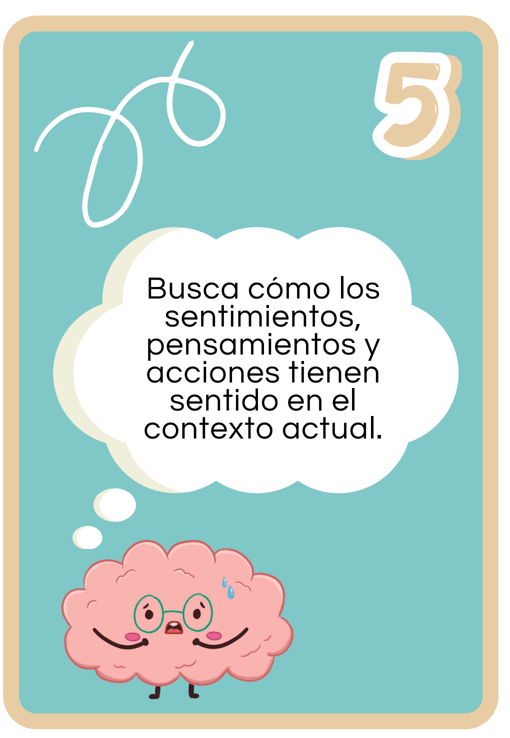

5
Percibo que te sientes (nombrar la emoción) y veo que estás haciendo lo mejor que puedes, desde el contexto y los recursos que posees en este instante.
FÓRMULA VERBAL

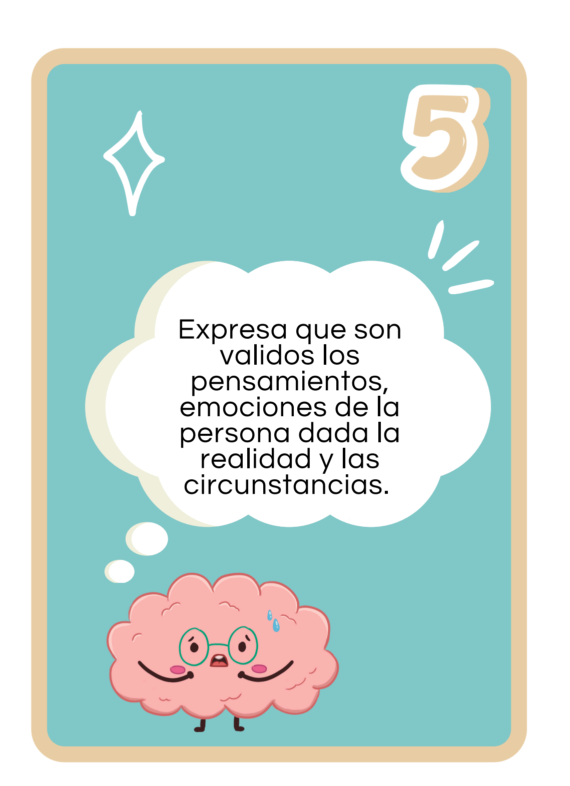

5
Dadas las circunstancias que me manifiestas, tiene sentido que tengas dificultades para...
FÓRMULA VERBAL

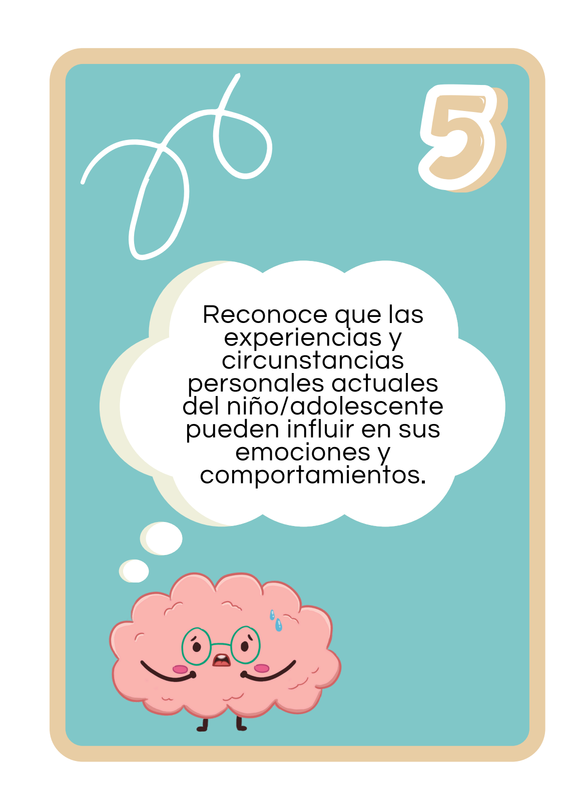

5
Veo que estás (nombrar la emoción percibida), entiendo que te sientas así ante (nombrar la situación actual que le narraron).
FÓRMULA VERBAL

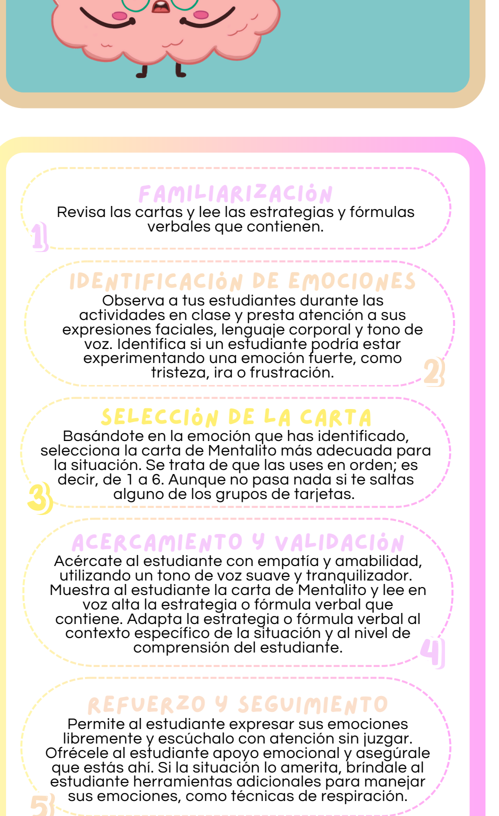

Validando las emociones en el presente: Aceptando lo que sentimos aquí y ahora.
NIVEL 5

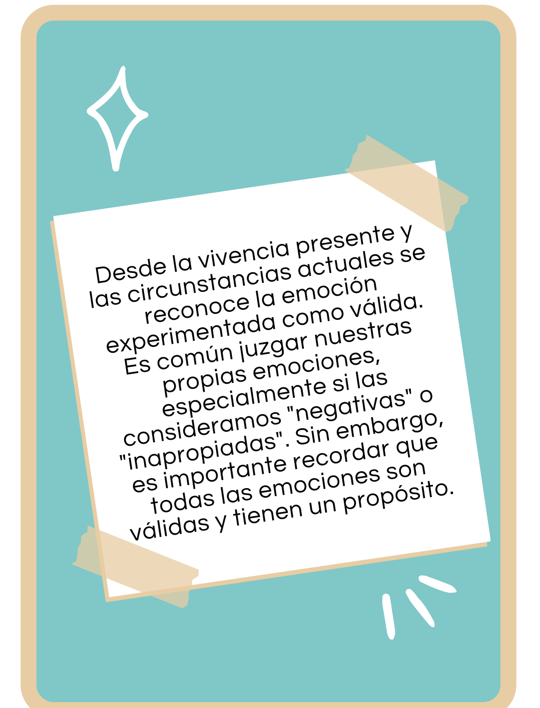

MENTALITO
te ayuda a validar
En tus manos tienes unas serie de tarjetas con las que queremos invitarte a poner en práctica la validación emocional. Sabemos que puede sonarte nueva, extraña o confusa esta expresión; sin embargo, se trata de un acto humano basado en la escucha, atención, empatía, cercanía y confianza en el otro, en otras palabras, es una manera de ser más humanos, de amar.


5
Busca cómo los sentimientos, pensamientos y acciones tienen sentido en el contexto actual.


5
Expresa que son validos los pensamientos, emociones de la persona dada la realidad y las circunstancias.


5
Reconoce que las experiencias y circunstancias personales actuales del niño/adolescente pueden influir en sus emociones y comportamientos.


FAMILIARIZACIÓN
Revisa las cartas y lee las estrategias y fórmulas verbales que contienen.
1
IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES
Observa a tus estudiantes durante las actividades en clase y presta atención a sus expresiones faciales, lenguaje corporal y tono de voz. Identifica si un estudiante podría estar experimentando una emoción fuerte, como tristeza, ira o frustración.
2
SELECCIÓN DE LA CARTA
Basándote en la emoción que has identificado, selecciona la carta de Mentalito más adecuada para la situación. Se trata de que las uses en orden; es decir, de 1 a 6. Aunque no pasa nada si te saltas alguno de los grupos de tarjetas.
3
ACERCAMIENTO Y VALIDACIÓN
Acércate al estudiante con empatía y amabilidad, utilizando un tono de voz suave y tranquilizador. Muestra al estudiante la carta de Mentalito y lee en voz alta la estrategia o fórmula verbal que contiene. Adapta la estrategia o fórmula verbal al contexto específico de la situación y al nivel de comprensión del estudiante.
4
REFUERZO Y SEGUIMIENTO
Permite al estudiante expresar sus emociones libremente y escúchalo con atención sin juzgar. Ofrécele al estudiante apoyo emocional y asegúrale que estás ahí. Si la situación lo amerita, bríndale al estudiante herramientas adicionales para manejar sus emociones, como técnicas de respiración.
5


Desde la vivencia presente y las circunstancias actuales se reconoce la emoción experimentada como válida. Es común juzgar nuestras propias emociones, especialmente si las consideramos "negativas" o "inapropiadas". Sin embargo, es importante recordar que todas las emociones son válidas y tienen un propósito.


5
La emoción percibida en este instante busca comunicar algo, escuchémosla.